

## Nieśmiertelny „chicken wing” Cześć 1

### Co to jest „chicken wing” ?

Oto jak wygląda klasyczny „chicken wing”.



Nie chodzi o to, że wygląda brzydko.

Chodzi o to, że jest skutkiem pewnych nieprawidłowych elementów, które go poprzedzają.

Elementy te mogą mieć negatywny wpływ na prawidłowy kontakt z piłką i jej lot.

I właśnie dlatego „chicken wing” jest wadą swingu.

### Jak są przyczyny „chicken wing” ?

Jest 5 podstawowych przyczyn, które powodują powstanie „chicken wing”.

- a. Dominacja prawej ręki (u praworęcznych)
- b. Zatrzymanie skrętu bioder w forward swingu
- c. Stromy forward swing
- d. Słabe mięśnie dolnej części ciała
- e. Wszystkie te elementy razem lub w pewnym zakresie

Oto jak to wygląda poglądowo:

<b>Pierwotny powód</b>	Chęć silnego uderzenia	Chęć silnego uderzenia	Chęć silnego uderzenia	Słabe mięśnie dolnej części ciała
<b>Następstwo</b>	Dominacja prawej ręki	Zatrzymanie skrętu bioder	Stromy forward swing	Uruchomienie rąk
<b>Skutek</b>	Chicken wing	Chicken wing	Chicken wing	Chicken wing

## **Dlaczego „chicken wing” jest zły ?**

Powstanie „chicken wing” dowodzi, że aby główka kija mogła zetknąć się z piłką musimy dokonać dodatkowych manipulacji w naszym swingu.

Te manipulacje nie są nigdy powtarzalne i dlatego piłka leci czasem prosto, czasem wychodzi slajs itp. Brak „chicken wing” nie gwarantuje idealnego lotu piłki, ale znacznie zwiększa jego prawdopodobieństwo. Natomiast powstanie „chicken wing” to prawdopodobieństwo zmniejsza.

Spójrzmy dokładniej na wymienione powyżej przyczyny powstania „chicken wing”, których pierwotnym powodem jest niemal zawsze chęć silnego uderzenia, co szczególnie ujawnia się u początkujących golfistów.

### **a. Dominacja prawej ręki (u praworęcznych)**

Pchanie prawą ręką w trakcie forward swingu powoduje, że tuż przed, w trakcie i po impakcie siła jest skierowana za ciało w lewo na ukos, a nie w kierunku celu.

Wtedy lewa ręka musi się zgiąć i powstaje „chicken wing”.



Spróbuj wziąć kij tylko w lewą rękę (dla praworęcznych), zrób pełny swing, a potem spróbuj umyślnie zrobić „chicken wing”. Zobaczysz, że to się nigdy nie uda przy normalnej prędkości.

Wtedy bowiem nie ma dominacji prawej ręki, która pcha kij za ciało.

## b. Zatrzymanie skrętu bioder

Forward swing zaczyna się i kontynuuje dolną częścią ciała (nogi, biodra, pośladki).

Ta dolna część ciała niczym pierwszy stopień dwu-elementowej katapulty, rozpędza górną część ciała (barki i ręce), a tym samym kij.

Jeżeli w którymś momencie swingu znacznie zwolnimy lub wręcz zatrzymamy skręt dolnej części ciała, to górna część ciała po prostu skręci za ciało wskutek bezwładności.



Jak widać na powyższym zdjęciu biodra są prawie równoległe do linii uderzenia. Natomiast biodra w impakcie powinny być już otwarte w stosunku do linii celu.



### c. Stromy forward swing

Bardzo stromy forward swing (również wynika z chęci silnego uderzenia piłki, co „uruchamia” górną część ciała) powoduje, że kija zmierza prosto w ziemię. Aby uniknąć „fat shot” czyli uderzenia w ziemię przed piłką trzeba albo się unieść (ma to wpływ na brak powtarzalności w kontakcie) albo zgiąć lewą rękę lub obie. I znowu powstaje wtedy „chicken wing”.



Na powyższym zdjęciu czerwona strzałka pokazuje gdzie wskazuje shaft kija na koniec fazy transition w forward swingu. Zielona strzałka pokazuje gdzie powinien on wskazywać. Powinien on mniej więcej przecinać prawy biceps, a shaft kija powinien pokazywać w okolice piłki.



#### **d. Słabe mięśnie dolnej części ciała**

Siły które działają w forward swingu na różne części ciała są dosyć duże.

Jeżeli z powodu chęci silnego uderzenia piłki rozpędzimy górną część ciała na początku forward swingu, to nasza dolna część ciała może nie utrzymać prawidłowej pozycji w momencie impaktu.

Unosimy się i machamy samymi rękami – powstaje „chicken wing”.

#### **e. Wszystkie te elementy razem lub w pewnym zakresie**

Oczywiście u niektórych graczy mogą występować te wszystkie elementy łącznie.

Tak więc rozumiesz teraz czym spowodowany jest „chicken wing” i dlaczego jest on „zły”.

Występować on może nawet u całkiem dobrych golfistów z pojedynczym handicapem, ale właśnie między innymi z tego powodu (tj braku powtarzalności w kontakcie z piłką) nie mogą oni osiągnąć handicapu 0, nie mówić już o poziomie zawodowym.

W drugiej części tego artykułu omówię jak likwidować „chicken wing” a tym samym poprawiać swój poziom gry.